

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO COTIDIANO DE UMA QUARENTENA (E ALÉM)

Maria del Carmen Bisi Molina – Nutricionista, Professora Titular da Ufes – [maria.molina@ufes.br](mailto:maria.molina@ufes.br)



Não há ainda evidências científicas consistentes sobre como tratar a COVID 19, mas sabemos que o isolamento social tem dado certo para achatar a curva de transmissão e, consequentemente, evitar número expressivo de óbitos, especialmente nos grupos de risco. Por isso, **fiquemos em casa!**

Por outro lado, sabemos que uma **alimentação adequada**, em quantidade e em qualidade, é de fundamental importância para a manutenção e recuperação da saúde. Além disso, comer em companhia gera maior sensação de bem-estar e prazer, pois o ser humano é um ser social que vive em constante relacionamento com o outro. A alimentação, portanto, ocupa lugar de destaque na nossa vida em sociedade.

Depois de alguns dias em casa, muitas reflexões podem ser feitas. Uma delas, provavelmente, é que após a superação dessa triste situação, algumas coisas poderiam e deveriam mudar. Algumas relacionadas com o trabalho e/ou estudo, com a sobrevivência do homem na terra e, sobretudo, com as mudanças na nossa vida e na de nossa família.

Uma dessas mudanças pode ter alguma relação com a alimentação. Ou porque achamos que estamos comendo muito ou pouco, que estamos ganhando peso rapidamente ou comendo “errado” ou, ainda, que podemos superar melhor essas situações com outro padrão alimentar. Todas essas situações podem, de fato, ajudar a repensar a nossa relação com a comida, pois muitas vezes o ato de comer passa a ser automático, sem nenhuma atenção para **o quê e como estamos comendo**, em que contextos da nossa vida ela está presente e, por fim, qual a influência da publicidade sobre o que compramos e consumimos. Nesse último caso, provavelmente, mais do que se imagina.

O tempo, os recursos financeiros e a própria dinâmica da vida são os principais motivos mencionados por muitas pessoas para não adotar uma alimentação mais saudável. Há, de fato, muitas dificuldades no nosso dia a dia, mas também está presente a ideia de que uma alimentação saudável não é saborosa e não proporciona prazer, além do que cozinhar dá muito mais trabalho.

*Mas, por que não aproveitar este momento para realizar algumas mudanças que podem contribuir não só para melhorar e proteger a sua saúde agora, mas que também podem ser incorporadas no seu dia a dia quando voltarmos à normalidade?*

Talvez algumas mudanças na alimentação possam contribuir para manutenção do peso corporal, para maior controle da pressão arterial, para redução de situações de mal-estar e, principalmente, **para manter o sistema imunológico em pleno funcionamento**. Não é um processo fácil, nem rápido. Pode-se começar com pequenas mudanças e, ao longo do tempo, ir incorporando novos desafios.

*Por que não experimentar outra forma de se alimentar? Um outro padrão alimentar?*



**Planejar** o que comer pode ser a chave agora e, também, no retorno às atividades. Para isso é preciso saber o que temos disponível em casa e o que pode ser adquirido no comércio local. Não é necessário estocar alimentos. Também é importante adquirir alimentos e ingredientes com parcimônia a partir de uma lista previamente elaborada. Se sair para fazer compras, siga todas as orientações para se proteger. E quando voltar, **realize a higienização em todos os produtos antes de guardar**.

Importante também é pensar em refeições e não no que comer entre as refeições. Se você não tem o costume de fazer, pelo menos, três refeições ao dia, procure rever o período que passa em jejum. Não há evidência científica que mostre que um longo período do dia sem se alimentar propicia melhores condições de saúde. Nesse momento, é importante garantir as melhores condições para prevenir gripes, resfriados e outros problemas associados à baixa imunidade.

## Frutas e hortaliças:

- Lavar em água corrente
- Deixar de molho por 15 minutos, em solução à base de hipoclorito de sódio (água sanitária).

**Para 1 litro de água, adicionar 10 mL (1 colher de sopa rasa) de água sanitária a 2,5%.**

## ENTÃO, SEGUIR AÍ UMA LISTA DE ALIMENTOS E NUTRIENTES IMPORTANTES

- **Folhas verdes escuras:** espinafre, chicória, taioba, acelga e couve. Devem ser consumidas todos os dias na forma de suco ou em saladas (cruas), em sopas ou refogados.
- **Frutas:** goiaba, acerola, maracujá, limão, laranja, tangerina, abacaxi, jabuticaba, kiwi e caju. Sempre é melhor consumir a fruta ao invés do suco. Após o preparo, consumir imediatamente.
- **Oleaginosas:** castanhas em geral (pará, baru, caju), nozes, macadâmia, avelã e amendoim. Consumir um punhado, podendo substituir um lanche. Podem também ser adicionadas às saladas.
- **Temperos:** alho, cebola, gengibre e canela.
- **Chás:** podem ser utilizados de dia (gengibre, ginseng, matcha e guaco) ou à noite (melissa, camomila, passiflora e mulungu).
- **Pré-bióticos:** farelos integrais, banana-verde, legumes e verduras em geral, batata yacon.
- **Probióticos:** Kefir, Kombucha e iogurtes com duas cepas.
- **Vitamina D** – o melhor é a exposição ao sol, porém, se for necessário, deverá ser feita suplementação, sob orientação de um nutricionista ou médico.
- **Alimentos ricos em Vitamina D:** Óleo de fígado de bacalhau, atum, gema de ovo, sardinha, salmão selvagem, ricota, cogumelos (shitake, champignon, funghi).

*Cogumelos podem ser uma opção para vegetarianos estritos.*

- **Vitamina E** – potente antioxidante. Presente no gérmen de trigo, azeite de oliva, óleo de milho, amêndoas, nozes, castanha-do-pará, pistache, gema de ovo, amendoim, semente de girassol e gergelim.
- **Vitamina C** – fortalece sistema imunológico. Melhor consumir as frutas cítricas *in natura*.
- **Ômega 3** – reduz inflamação
- **Própolis** – aumenta imunidade, mas não deve ser usado todos os dias. Consulte um nutricionista.
- **Água** – procure sempre se hidratar, agora mais que nunca! Pelo menos 2 litros por dia. Não substitua a água por refrigerantes ou sucos industrializados.

## A MELHOR FORMA DE SE PREVENIR

É optar por uma **alimentação equilibrada e variada**, dando preferência às verduras, legumes, frutas e cereais integrais. Procurar novas receitas, preparar de outra forma aqueles legumes que acha tão sem graça, congelar frutas picadas e, no dia seguinte, triturar e transformar em sorvete de baixa caloria, incorporar outros cereais na alimentação, trocar o pão por tubérculos (baroa, aipim, batata doce, etc), modificar a forma de cozinhar, trocar frituras por preparações de forno, dentre tantas coisas que podem ser feitas para comer de forma mais saudável e acessível.

## COMER DE FORMA MAIS SAUDÁVEL NÃO É MAIS CARO E NEM IMPOSSÍVEL

Há de fato alguns mitos sobre esse assunto, como, por exemplo: o de que alimentos orgânicos são inacessíveis e muito mais caros. É possível adquirir produtos de ótima qualidade e com maior durabilidade em feiras de produtores. Nesse momento, eles estão atendendo em domicílio. Priorizar pequenos empreendedores, produtores rurais e cooperativas é uma forma de exercer a **solidariedade**. Procure um que possa fazer a entrega e aproveite para experimentar hortaliças que não costuma comprar ou consumir no seu dia a dia. Faça a sua feira a partir das suas possibilidades, mas tente incrementar sempre com algo diferente.



**Use menos açúcar e sal.** Tente ir diminuindo a cada dia a quantidade de açúcar que coloca nas bebidas, especialmente no suco de frutas e no café. Faça isso também com o sal adicionado no momento das preparações. Retire o saleiro da mesa. Esse é um passo importante. Experimente usar sal de ervas preparado em casa (receita no final).

## EXPERIMENTE NOVOS SABORES!

Há várias formas de melhorar o sabor dos alimentos. Procure e invente novas receitas com menos sal e açúcar. O nosso paladar para o sal e açúcar foi construído a partir de nossas experiências desde o nascimento e infância. Mas também é possível transformá-lo – e isso não precisa ser feito rapidamente. Por isso, **tente ir diminuindo a cada dia...** provavelmente você precisará de uns três meses para isso!!

## CONSUMIR ALIMENTOS *IN NATURA* SEMPRE É MAIS SAUDÁVEL

**Produtos industrializados** passam por diversos processos, com incorporação de diferentes substâncias, muitas delas prejudiciais à saúde. Assim, um outro mito é o de achar que consumir produtos industrializados com sua promessa de serem “mais saudáveis” – é melhor que consumir *in natura*. A “indústria do saudável” cresce a cada dia e tenta passar a ideia de que um determinado produto industrializado ou alimento pode fazer milagres. Um único alimento não é capaz de fazer sozinho nenhuma alteração na sua saúde ou prevenir uma doença. O mesmo pode-se dizer em relação à exclusão de algum nutriente da sua alimentação. Assim, alimentos que passam por diversos processos industriais devem ser excluídos sempre que possível – mesmo aqueles em que a publicidade menciona a palavra “saudável” ou “rico em vitaminas e minerais”. Tente **inovar** mais uma vez, preparando em casa o que costuma comprar pronto, como molho de tomate, pão, temperos, lasanha, pizza, caldos prontos, etc.

### Entenda a diferença

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| IN NATURA   | PROCESSADO  | ULTRAPROCESSADO   |
| Abacaxi fresco  | Abacaxi em calda  | Suco de caixinha de abacaxi   |

## COMPARTILHAR ATIVIDADES RELACIONADAS À ALIMENTAÇÃO APROXIMA AS PESSOAS, RESGATA SABERES E TRADIÇÕES FAMILIARES, ALÉM DE PROPORCIONAR APRENDIZADO

Compartilhar atividades domésticas que antecedem ou sucedem refeições faz parte de uma alimentação saudável, pois crianças, adolescentes e outros membros da família podem ter acesso a novos conhecimentos, além de proporcionar maior convivência e aproximação. Chame os filhos e familiares para cozinhar juntos. Busque receitas com avós, recupere suas tradições familiares. É um ótimo momento para o exercício da **democracia**, pois todos opinam e contribuem de alguma forma para a alimentação da família. Essas estratégias renovam e aprofundam as relações afetivas. É a **comensalidade** presente.

## PREMISSAS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

1. Alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação. Procurar consumir menor quantidade de produtos processados e evitar os ultraprocessados, como os refrigerantes, sucos de “caixinha”, enlatados, preparações semiprontas (lasanha, macarrão instantâneo, etc), embutidos (salsicha, linguiça, presunto), dentre outros.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições. O azeite pode ser utilizado no preparo das refeições e para temperar saladas. Diversos molhos podem ser produzidos em casa e armazenados para posterior consumo, assim como é possível preparar temperos e caldos para substituir os industrializados.
3. Comer com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados e em companhia proporcionam mais saúde e prazer. É importante gastar uma parte do seu tempo para se alimentar. Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.
4. Procurar ser crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação. Nesse momento, há muitas informações e publicidade de alimentos e produtos que prometem cura ou prevenção.

Resumidamente, podemos dizer que tudo isso proporciona:

- MELHOR DIGESTÃO DOS ALIMENTOS
- CONTROLE MAIS EFICIENTE DO QUANTO COMEMOS
- MAIORES E MELHORES OPORTUNIDADES DE CONVIVÊNCIA
- MAIOR INTERAÇÃO SOCIAL

**MAIOR PRAZER COM A  
ALIMENTAÇÃO**

#### APRENDENDO MAIS...

- Utilize a técnica do branqueamento para conservar legumes e folhas. Limpe e higienize os legumes e folhas. Em seguida, coloque-os em água fervente por até um minuto (dependendo da consistência do alimento, pode ser um pouco mais de tempo) e depois mergulhe-os imediatamente na água bem fria, pelo mesmo período, dando um choque térmico, evitando que os alimentos cozinhem demais. Essa técnica faz com que os alimentos durem por muito mais tempo, porque a água presente neles se transforma em gelo, dificultando muito o crescimento de bactérias e diminuindo as reações químicas. Essa técnica preserva o valor nutricional, a coloração, o sabor e evita o desperdício, pois reduz a carga microbiana e diminui a ação enzimática natural que amadurece e estraga o alimento. Com isso se aumenta o tempo de vida útil do alimento, ajudando na conservação.
- Produtos ultraprocessados, mas rotulados como saudáveis, baseado em um discurso de “superalimentos”, alimentos “milagrosos”, suplementos ou vitaminas sintetizadas em laboratório, na verdade passam por diversas etapas de industrialização e contêm, na maioria das vezes, altos teores de aditivos e conservantes.
- O glutamato monossódico, também conhecido como glutamato de sódio, ou simplesmente realçador de sabor, é comumente adicionado a muitos alimentos. Ele “melhora” o sabor de carnes e outros pratos com seu gosto “umami” (artificial) e, por isso, pode ser encontrado com frequência em comidas prontas, *fast foods* e em diversos restaurantes. Algumas pessoas são sensíveis a essa substância, pois ela pode causar enxaqueca e reações alérgicas. Há estudos não conclusivos associando o glutamato à obesidade e ao câncer.
- De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma pessoa adulta deve consumir diariamente menos que 5 gramas de sal (ou 2,3 g de sódio). Essa quantidade equivale a menos que uma colher de chá rasa. Porém há sódio também nos alimentos e, por isso, a quantidade de sal a ser acrescentada às preparações deve ser bem menor. Antes de comprar os alimentos, devemos ler os rótulos das embalagens e procurar as palavras sódio, sal, soda ou símbolo Na ou NaCl, pois todas elas indicam que o alimento contém sódio.
- Para diferenciar alimentos processados dos ultraprocessados, é necessário ler o rótulo dos alimentos, identificar se há um número elevado de ingredientes (cinco ou mais) e se esses ingredientes aparecem com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias, tais como: gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos.
- Há vários temperos que podem ser utilizados para dar sabor à comida. O sal de ervas (mistura de 4 temperos e sal) pode ser utilizado para temperar carnes em geral, feijão, legumes e hortaliças refogadas. Abuse de temperos naturais (secos ou frescos) para aos poucos reduzir a quantidade de sal que você adiciona à comida. Além disso, os temperos industrializados podem ser substituídos por misturas de especiarias ou caldo de legumes feito em casa (receita abaixo). Para preparar caldo de carne, peixe ou frango, é só acrescentar uma pequena quantidade desses alimentos à receita.

#### Bibliografia:

- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
- ASBRAN. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. Brasília : ASBRAN, 2020.

Produção:





## RECEITAS – A teoria na prática

### SAL DE ERVAS

#### Ingredientes

- 1 xícara (250g) de sal
- 1 xícara (50g) de orégano seco
- 1 xícara (50g) de salsa seca
- ½ xícara (25g) de manjeriço seco
- ½ xícara (25g) de alecrim seco

#### Modo de preparo

1. Colocar no liquidificador o alecrim e bater;
2. Acrescentar o manjeriço e bater;
3. Acrescentar o orégano e bater;
4. Acrescentar a salsa e bater;
5. E por último, acrescentar o sal e bater para misturar.

Dica: Você pode substituir por outras ervas secas de sua preferência.

### CALDO DE LEGUMES

#### Ingredientes

- 2 cenouras
- 1 talo de salsão
- 1 cebola média
- 2 folhas de louro
- 2 cravos da Índia
- 5 grãos de pimenta-do-reino
- 2 litros de água

#### Modo de preparo

1. Lavar e higienizar muito bem todos os vegetais;
2. Descascar e picar a cenoura em fatias grossas, e o salsão em pedaços de 5 cm;
3. Descascar e cortar a cebola ao meio. Prender cada folha de louro na cebola com o auxílio do cravo;
4. Numa panela alta, coloque todos os ingredientes, junte os 2 litros de água e leve ao fogo alto;
5. Quando começar a ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos, sem tampa;
6. Desligue o fogo e, com uma peneira, coe e separe os legumes;
7. Deixe esfriar e conserve na geladeira por até 3 dias ou no freezer por 1 mês;
8. Os legumes podem ser consumidos numa salada, regando com um fio de azeite e adicionando o sal de ervas.

### PÃO CASEIRO

#### Ingredientes

- 300g trigo integral
- 200g trigo branco
- 2 xícaras de água morna
- 1 colher de sobremesa de sal de ervas
- 5g de fermento seco
- 2 colheres de sopa de chia e/ou linhaça

#### Modo de preparo

1. Colocar 1 xícara de água morna em uma bacia. Em seguida, acrescentar o fermento seco e misturar. Acrescentar 2 colheres de sopa de trigo integral. Misturar e deixar descansar por cerca de 15 minutos;
2. Acrescentar o restante da água;
3. Aos poucos ir incrementando de forma alternada o trigo integral e branco, acrescentando também a chia e o sal;
4. Despejar a massa em uma bancada para começar a sovar. Segure uma ponta da massa com uma mão e estique-a na bancada com a base da outra mão. Dobre a massa sobre si mesma, de volta ao ponto inicial. Vire a massa em 90° e comece novamente. Deixe descansar por uma hora;
5. Após esse tempo de crescimento, moldar o pão de acordo com sua preferência e, em forno pré-aquecido a 200°C;
6. Colocar para assar em forma enfarinhada por tempo estimado de 45 minutos.

### BOLO DE BANANA

#### Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 3 bananas médias (de preferência maduras)
- 1 colher de sopa de canela (opcional)
- 200g de aveia
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 maçã média picada

Observação: Caso as bananas não estejam bem maduras, colocar uma maçã junto com as bananas para bater no liquidificador. Outra alternativa é incluir passas na massa.

#### Modo de preparo

1. Bater no liquidificador os ovos com óleo;
2. Adicionar as bananas e a canela e continuar batendo;
3. Misturar a aveia com o conteúdo do liquidificador;
4. Adicionar fermento à massa;
5. Adicionar à massa maçã picada e/ou passas e/ou oleaginosas. Misturar bem sem bater;
6. Despejar numa forma untada com óleo e enfarinhada e levar para assar por 30 minutos a 180° ou até furar com um palitinho e este sair limpo.